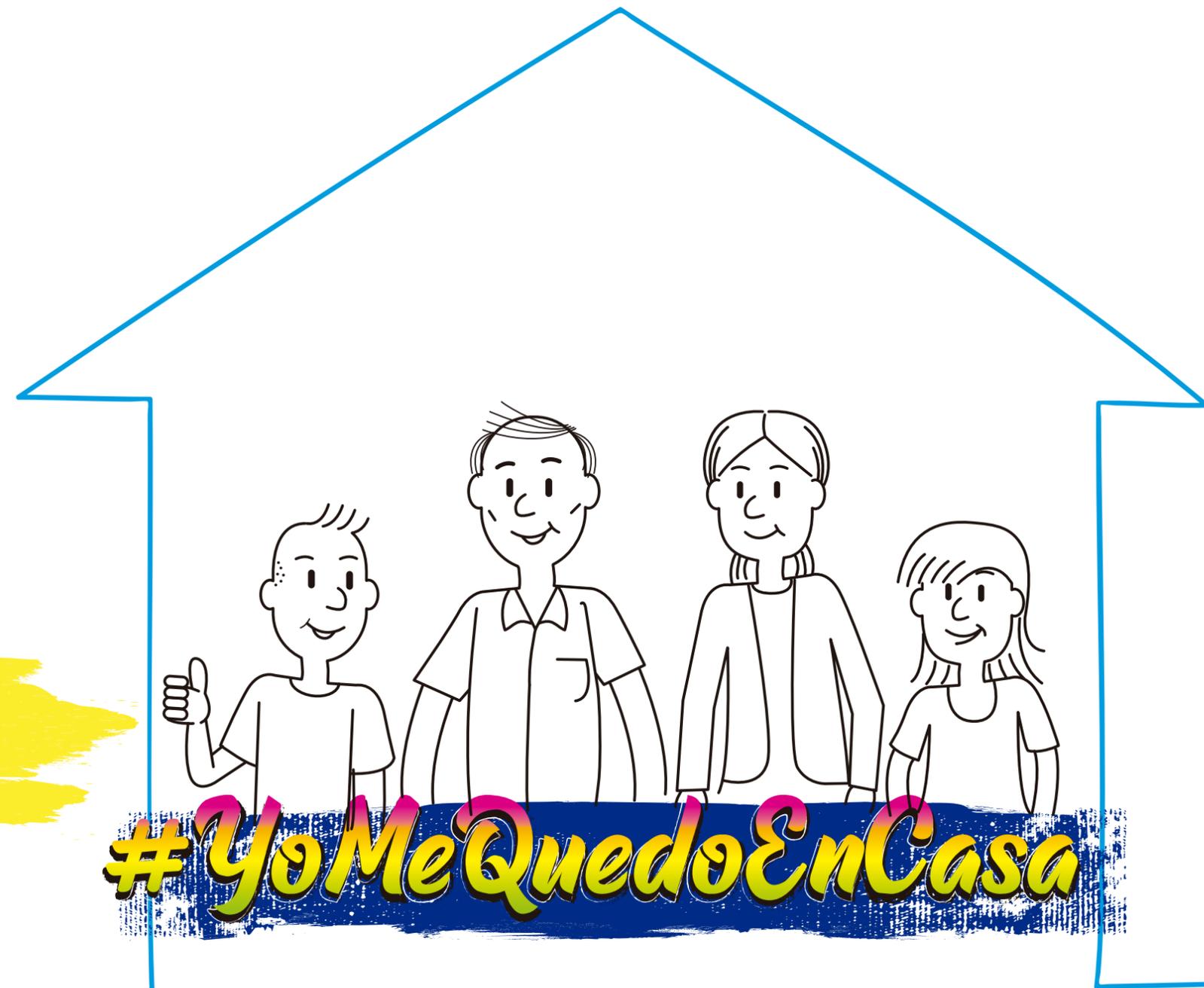


¿AISLAMIENTO SOCIAL?

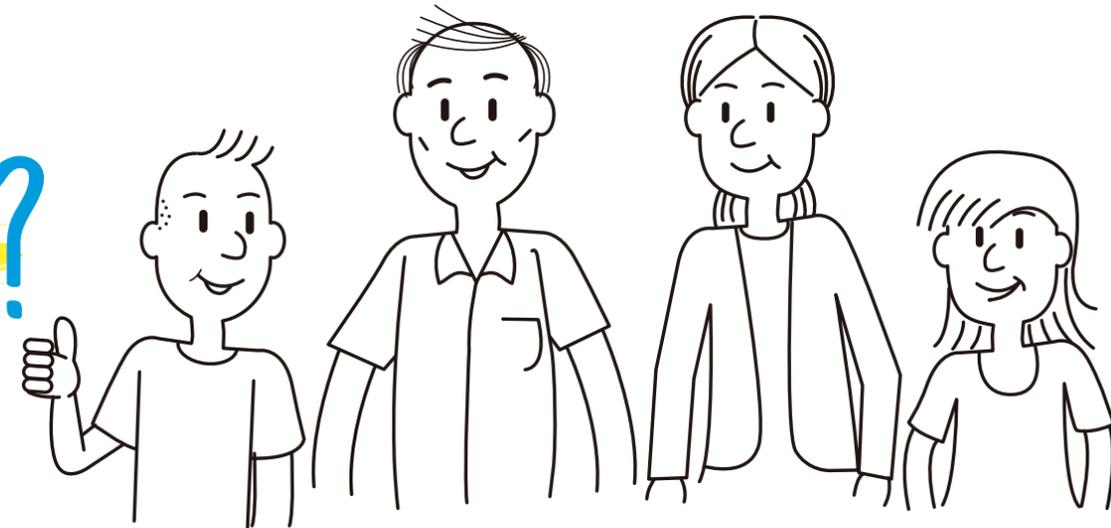
TIEMPO PARA

≧ RECONNECTARNOS ≦ CON

LAS Y LOS ADOLESCENTES



¿ADOLESCENTES EN CASA?



Haz de estos días 🤒 una oportunidad para conocer qué les gusta y preocupa, cuáles son sueños e ideales, quiénes son sus amigos y amigas, y para que conozcan un poco más de ti.

Queremos acompañarte  en esta tarea, por ello te presentamos estos **CONSEJOS PRÁCTICOS** que te ayudarán como papá o mamá a reconectarte con tu hija o hijo adolescente 

Antes de detallar estos consejos queremos recordarte  que en la adolescencia la opinión de compañeros y amigos tiene gran influencia en su vida personal y social.

Ten en cuenta que tus hijos e hijas adolescentes pueden ser excelentes aliados en casa durante  el aislamiento, pero para lograrlo es necesario que primero estén bien informados sobre el coronavirus, **¡habla con ellas y ellos, edúcalos!**  

TEN EN CUENTA

**las 13
recomendaciones
que te damos**

Incorpóralas a tu vida diaria,
y todos en casa se sentirán
más respetados, seguros
y contentos.

1 Explícales la importancia de practicar las medidas de higiene y aislamiento social para él/ella, la familia y el país, especialmente para las personas vulnerables como los adultos mayores. 🧔 🧓



- Dado que las y los adolescentes obtienen información a través de las redes y el Internet y ya saben que no son una población de riesgo pueden considerar que no es importante aplicar todas las medidas de higiene ni quedarse en casa. Explícales que al cuidarse también cuidan a los otros.
- Aliéntalos y destaca que al cumplir con todas las medidas de higiene y permanencia en casa apoyan al país como ciudadanas y ciudadanos responsables.
- Conversa con ellas y ellos. Estos días otorgan la gran oportunidad para hacer cosas diferentes como familia y unirse más.

#YoMeQuedoEnCasa

2 Como adulto debes trabajar la paciencia y establecer rutinas 🧑 en casa. Estos días son un reto para los padres, madres y cualquier adulto de la familia.

- Que tus hijas e hijos tengan claro que este no es un tiempo de vacaciones.
- Ayuda a mantener las rutinas de tus hijas e hijos. **Recuerda que si tú no te organizas ni tienes rutinas, ellas y ellos no creerán ni confiarán en tus propuestas.**



#YoMeQuedoEnCasa

3 Conversa con tus hijas e hijos 🙁 sobre cómo se están sintiendo durante el aislamiento social.



Unidos
podemos
lograrlo

- Los adultos somos el principal soporte de las y los adolescentes de la familia y debemos ofrecerles seguridad material y emocional.
- Expresa a tus hijas e hijos que entiendes cómo se sienten, que esta situación finalizará y que los beneficios de cuidarse serán para todos.
- Puede aparecer el temor a la muerte de algún familiar o de ellos mismos. Debes ser transparente con el tema, no tengas miedo de conversar, aclara sus angustias.
- Si tu hija o hijo necesita estar solo/a dale tiempo y espacio. Hazle saber que siempre estás allí para lo que necesite.

Promueve en tu familia la cooperación, la empatía, el altruismo y el cuidado del otro.

#YoMeQuedoEnCasa

4 Aprende a manejar tu frustración y muéstrales serenidad 😊

- Establezcan juntos las normas de convivencia: nuevos horarios, responsabilidades y tareas específicas que ayuden a relacionarse de la mejor forma posible.
- Sé amable y firme a la vez. La firmeza no es sinónimo de violencia o gritos. Promover y vigilar que se respeten las normas de convivencia, reduce los malentendidos.
- Evita descargar tu frustración en tus hijos e hijas, respira profundamente antes de actuar.

Propicia el esparcimiento dentro de casa, así habrá una mejor actitud en todos los miembros de la familia.



#YoMeQuedoEnCasa

5 Mantén vivo su interés por aprender y enriquecer su intelecto



- Aliéntalos a leer, escribir, dibujar, pintar y comparte con ellas y ellos esos momentos.
- Invítalos a resolver un problema de matemáticas al día o realizar alguna actividad familiar como concursos sobre historia u otros temas de interés. Si planteas estas actividades a nivel competitivo es posible que ellas y ellos se interesen más en participar.

Existen muchos recursos electrónicos como canales de matemáticas en youtube, libros electrónicos, etc., ellas y ellos saben cómo y dónde buscarlos, pueden aprender juntos.

#YoMeQuedoEnCasa

6 Promueve la igualdad y la responsabilidad 👍 compartida en tu hogar

- Como padre o madre encarga a tus hijos adolescentes varones realizar tareas domésticas tradicionalmente asignadas a las mujeres de la familia: cocinar, lavar, limpiar y cuidar de las personas de la familia que lo requieran.
- Incorpora en las tareas domésticas a todos los miembros de la familia y rompe con los roles tradicionalmente asignados a hombres y mujeres. Enseña con el ejemplo que no hay tareas solo para hombres o solo para mujeres. Aprovecha estos días para dejar claro que chicas y chicos son capaces de hacer de todo si tienen la oportunidad.



#YoMeQuedoEnCasa

7 Atiende las necesidades de higiene de tus hijos e hijas  adolescentes.



- Es fundamental satisfacer las necesidades de niñas y adolescentes mujeres, como por ejemplo comprar toallas sanitarias que son indispensables para su ciclo menstrual.

#YoMeQuedoEnCasa

8 Que compartir 🎵 😄 ⚽ 🌭 🏆 signifique disfrutar.

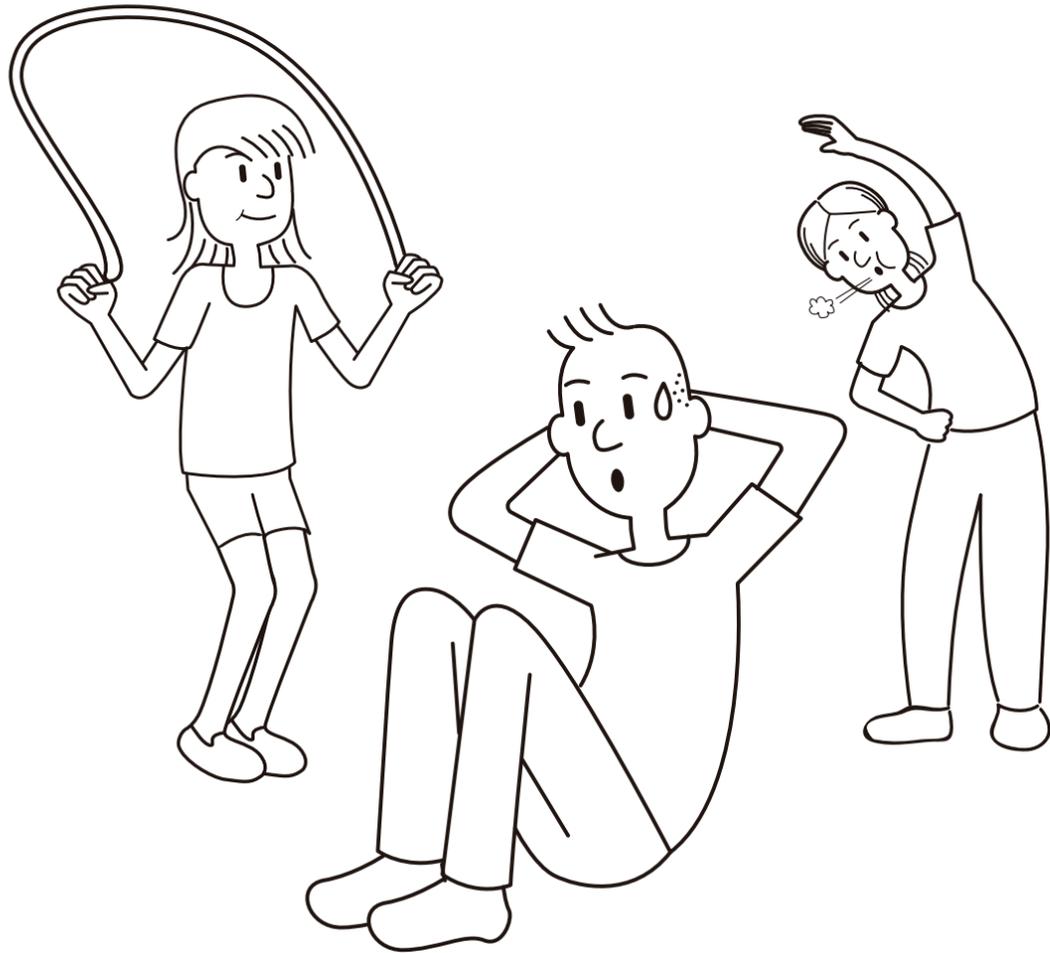
Estos días constituyen una oportunidad para vivir diariamente situaciones que suelen reservarse para el fin de semana. Procura que estos momentos sean agradables y que chicas y chicos los disfruten. Algunas sugerencias son:

- Almuercen juntos y aprovecha estos momentos para contarles de tu adolescencia, de las cosas que te gustaban de tus amigos, de las travesuras que hiciste. Es hora de que sepan que tú también fuiste adolescente.
- Organicen actividades para mantener la casa limpia y ordenada. Que se involucre en la limpieza, cocina, cuidar algún familiar adulto mayor o con alguna enfermedad preexistente, la mascota, etc.
- Otorguen un espacio al entretenimiento en la agenda familiar. Pueden organizar juegos de mesa por la tarde, ver películas y que cada miembro de la familia tenga 1 día para seleccionarlas.
- Promuevan conversaciones sin celulares sobre cualquier tema de interés que propongan tus hijas e hijos, escucha su música y la tuya juntos.



#YoMeQuedoEnCasa

9 Mente sana en cuerpo sano. Estimula la actividad  física dentro de casa. Ten en cuenta que los adolescentes necesitan moverse y expresarse a través del cuerpo.



- Realiza ejercicios físicos o sesiones de baile en familia y permite a tus hijas e hijos dirigir la actividad para toda la familia.
- Adecúen un espacio de la casa para que las chicas y chicos, y toda la familia pueda realizar actividades físicas.

#YoMeQuedoEnCasa

10 Promueve el uso responsable del Internet. Este es un buen momento para que converses con tus hijos sobre el uso adecuado de las redes sociales y también de los peligros que estas esconden.

Para que tu hija o hijo no viva el aislamiento lejos de la familia y atrapado en las redes, te recomendamos:

- Acuerda con tus hijas e hijos los horarios y formas de uso del Internet.
- Pregúntales qué hacen en las redes y en el Internet, y con quienes se conectan. Recuérdale que en las redes es mejor tener solo amigas y amigos conocidos que amigos virtuales, porque tras de ellos puede haber personas mayores y con malas intenciones.
- Motívalo a que te muestre las páginas por las que le gusta navegar y las apps que utiliza para jugar.
- Aprovecha el momento y conversa sobre los cuidados que deben tener al navegar por el Internet. Que tu hija o hijo sienta que te preocupas y que confías en su buen criterio.

Pídele que se encargue de buscar y seleccionar las noticias oficiales sobre el coronavirus. Es una buena oportunidad para incentivar la lectura y el análisis de chicas y chicos.



#YoMeQuedoEnCasa

11 Explícales la importancia de NO jugar con los números telefónicos de emergencia 🚑 🚓 y de no saturar las redes.



- Conversa con ellas y ellos y enfatiza que llamar por broma o juego a los números de emergencia no es aceptable porque pone en peligro la salud y la vida de otras personas.
- Explícale que mucha gente sigue trabajando desde sus hogares, y que no es conveniente saturar las líneas del Internet ni de teléfono en horarios laborales. Pídele que use adecuadamente estos servicios.

#YoMeQuedoEnCasa

12 Promueve la vigilancia 👁️ frente a situaciones de violencia 😱 contra las y los adolescentes que viven en casa y en tu barrio.

Ten en cuenta que el hogar no siempre es un lugar seguro para las y los adolescentes. Mantente atento a posibles situaciones de violencia que se pueden dar contra ellos y ellas. Recuerda que la violencia no es normal, no ayuda, no enseña y no debe ser tolerada. Promovamos familias protectoras y respetuosas.

- Si durante este tiempo conoces alguna situación de golpes, gritos o violencia sexual, **llama inmediatamente a las líneas 100 y 1810 del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables**. Salvar una vida puede estar en tus manos.
- Prestemos atención a lo que puedan estar pasando las y los adolescentes de la familia y de ser necesario usemos los servicios de atención de manera inmediata.
- Identifica los ambientes de mayor riesgo dentro de casa. Nuestros hogares suelen tener espacios que si bien son inofensivos para los adultos, pueden ser peligrosos para las y los adolescentes de la familia. Es importante que los identifiquemos y tomemos las medidas necesarias para que dejen de serlo o evitar el acceso hacia ellos.



#YoMeQuedoEnCasa

13 Orienta a tus hijos para que reconozcan y rechacen comportamientos negativos como la xenofobia, el estigma y la discriminación de personas infectadas por el coronavirus 😊



- Sensibilízalo sobre el impacto del coronavirus en las personas, familias, y sociedad, y explícales que cualquier persona independientemente de su sexo, etnia, nacionalidad, situación socioeconómica u otros aspectos podría tener el virus, y lo que más se necesita en estos momentos es ser solidarios, amables y empáticos con todos y todas.
- Fomenta su liderazgo para que pueda conversar y orientar a sus amigos y amigas sobre todo lo que le has explicado.

#YoMeQuedoEnCasa

RECUERDA



Esta es una oportunidad para que tus hijas e hijos adolescentes ejerzan su ciudadanía y se conviertan en promotores de las conductas responsables que ayudarán a que el Perú le gane al coronavirus.

Tu ejemplo es clave. De ti depende.

Infórmate más en:
<https://www.gob.pe/coronavirus>

